

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI  
STUDIJ**

**ANDREA VAJSBAHER**  
**ZAVRŠNI RAD**

**REGULACIJA EMOCIJA KOD DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Čakovec, rujan 2018.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
ČAKOVEC**

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Andrea Vajsbaher**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Regulacija emocija kod djece predškolske dobi**

**MENTOR: prof. dr. sc. Andreja Brajša-Žganec**

**Čakovec, rujan 2018.**

## SADRŽAJ

SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	2
1. UVOD .....	3
2. EMOCIJE.....	4
2.1. Emocije djeteta.....	6
2.2. Dječje razumijevanje emocija .....	10
2.2.1. Što djeca govore o emocijama .....	10
3. REGULACIJA EMOCIJA.....	12
3.1. Različite definicije regulacije emocija .....	14
3.2. Temeljna obilježja regulacije emocija .....	16
3.3. Modeli regulacije emocija.....	18
3.4. Strategije regulacije emocija .....	21
3.5. Emocionalna regulacija i socijalno funkcioniranje .....	24
3.6. Emocionalna regulacija i privrženost.....	25
3.7. Regulacija emocija u djetinjstvu .....	27
3.8. Emocionalna samoregulacija .....	29
3.8.1. Samoregulacija s obzirom na dob djeteta: .....	29
4. ZAKLJUČAK .....	32
LITERATURA .....	33
KRATKA BIOGRAFSKA BILJEŠKA .....	34
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA .....	35
IZJAVA O ODOBRENJU ZA POHRANU I OBJAVU OCJENSKOG RADA .....	<b>Pogreška!</b>
<b>Knjižna oznaka nije definirana.</b>	

## SAŽETAK

Cilj ovog rada bio je opisati te objasniti mehanizme i procese regulacije emocija te ukazati na njihovu važnost, posebno za djecu predškolske dobi jer se u ovom razdoblju dijete najbrže razvija, kako na području motorike i spoznajnih procesa tako i na području emocionalnosti.

U početku rada objašnjen je sam pojam emocija te su objašnjene faze emocionalnog razvoja kod djece predškolske dobi, kao i važnost razumijevanja emocija. Iako je mnogo različitih istraživača ponudilo različite definicije regulacije emocija, ovdje ćemo navesti samo jednu, koja regulaciju emocija objašnjava kao proces kojim osoba utječe na to koje će emocije doživjeti, kada i kako će ih doživjeti te kako će te emocije izraziti. Vezano uz regulaciju emocija, te uz navedene definicije regulacije emocija, u radu su opisane i objašnjene razne metode i strategije regulacije emocija kao i povezanost regulacije emocija sa socijalnim funkcioniranjem i privrženosti.

Važan dio djetetova razvoja zapravo uključuje učenje o tome kako upravljati emocijama na prikladne načine. Među osobnim karakteristikama djeteta koje utječu na regulaciju emocija važno je uzeti u obzir temperament, spol i razvojni status djeteta, no individualnim razlikama mogu pridonijeti i obiteljski čimbenici jer se sposobnost regulacije emocija razvija u ranom djetinjstvu iz interakcije s članovima obitelji. Pa tako, kad su djeca mlađa, roditelji su ti koji potiču strategije regulacije emocija, a kasnije, porastom dobi djeteta sve veću ulogu ima samoregulacija, a ona se odnosi na strategije koje individua koristi kako bi intenzitet ili trajanje svojih emocionalnih stanja doveo na ugodnu razinu koja mu omogućuje ostvarivanje ciljeva. U regulaciju emocija treba uložiti velik trud, kako djece, tako i odraslih, jer, kako govore istraživanja, regulacija emocija se poboljšava razvojem mozga djeteta i uz pomoć skrbnika koji djecu zapravo uče strategijama upravljanja emocijama.

Ključne riječi: emocije, regulacija emocija, samoregulacija

## **SUMMARY**

The aim of this thesis was to describe and explain the mechanisms and processes of emotional regulation and to point out their importance, especially for pre-school children, because in this period the child is developing the fastest, both in the field of motor and cognitive processes, as well as in the field of emotionality. At the beginning of this thesis, the very concept of emotions was explained, explaining the stages of emotional development in pre-school children, as well as the importance of understanding emotions. Though many different researchers have offered different definitions of emotional regulation, here we will only list one which empowers regulation of emotions as a process that influences people's emotions, when and how they will experience it, and how emotions will be expressed. Regarding the regulation of emotions, and with the aforementioned definition of emotional regulation, various methods and strategies of emotional regulation, as well as the correlation of regulation of emotions with social functioning and attachment, are described and explained in this thesis. An important part of the child's development actually involves learning how to manage emotions in appropriate ways. Among the personal characteristics of a child influencing the regulation of emotions, it is important to take into account the temperament, gender and developmental status of the child, but individual differences can be attributed to family factors as the ability to regulate emotions develops in early childhood from interaction with family members. Thus, when children are younger, parents are the ones who promote emotion regulation strategies, and later, with the growing age of the child, self-regulation is becoming increasingly important, and it refers to the strategies the individual uses to bring the intensity or duration of their emotional states to a comfortable level which enables them to achieve goals. A great effort has to be put into an emotional regulation, from both children and adults, because, as the research suggests, the regulation of emotions improves with the development of the baby's brain and with the help of caregivers who children actually learn from about emotion management strategies.

Key words: emotions, emotional regulation, self-regulation

## 1. UVOD

Odgovori na pitanja, tko su djeca predškolske dobi te kako su zapravo emocije i sama regulacija emocija povezane s njima, mogu se pronaći u produžetku rada.

Pod **djecu predškolske dobi** ubraja se svako dijete koje je starije od tri godine, a mlađe od sedam, odnosno od polaska u vrtić do polaska u školu. U toj dobi na djetetov razvoj utječu razni utjecaji, a posebno je izražen utjecaj okoline jer dijete istražuje svijet i upija određene reakcije i ponašanja.

U ovom se razdoblju dijete najbrže razvija, stoga su prve godine te koje dijete određuju za daljnji napredak u životu, kako na području motorike i spoznajnih procesa tako i na području emocionalnosti. „Emocionalni razvoj je jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini.“ (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). A budući da dojenčad ne može opisati svoje osjećaje, izazov je odrediti koje emocije oni točno doživljavaju pa se uglavnom oslanjamo na vokalizacije, pokrete tijela te izraze lica.

Kad smo kod **emocija**, riječi emocija, emocije, emocionalno, se u svakodnevnom razgovoru često spominju, ali se teško pronalaze riječi kojima bi definirali što su to emocije zapravo. Isto tako, možemo vjerovati u to da se ljudi od davnina zanimaju za emocije, da su se počeli zanimati mnogo prije nego su o njima napisane knjige, zapravo, i prije nego je izumljeno pismo kojim bi knjige uopće mogle biti napisane (Slunjski, 2013). A ako i mi malo bolje razmislimo, lako možemo zamisliti pračovjeka kojeg spopadne ljutnja, srdžba, kad mu potencijalni ručak utekne „pred nosom“, strah kad mu se isti, veći od njega, počne približavati ili olakšanje kad se od njega uspije sakriti, ili kako se po povratku iz uspješnog lova osjeća ponosno ili pak radosno.

## 2. EMOCIJE

**Emocije** (čuvstva, osjećaji) su pokretači svih ljudskih reakcija na neki događaj. Riječ „emocija“ dolazi od latinskog glagola *movere* što znači „pokrenuti se“, a također ima i zajednički korijen s engleskom imenicom *motion*, što znači pokret. Emocije su moćni strojevi koji ljude pokreću iznutra (Slunjski, 2013). Emocije nastaju kao rezultat međusobnih utjecaja bioloških karakteristika pojedinaca, socijalnog učenja i kulture.

Emocije su u većini slučajeva popraćene različitim izrazima lica, tjelesnom napetošću, glasovnim reakcijama, crvenilom ili bljedoćom lica, smijehom, plačem, povlačenjem u stranu ili približavanjem (Slunjski, 2013). U emocionalno nabijenim situacijama može se vidjeti mnogo podignutih odnosno spuštenih obrva, podignutih ili spuštenih kutova očiju ili usana, stisnutih ili raširenih očiju ili usta, te crvenilo odnosno bljedoću lica, isto kao što se može čuti iz različitih tonaliteta i intenziteta glasa(nja). Način na koji ljudi izražavaju emocije može biti prikladan situaciji na koju reagiraju (po kvaliteti, intenzitetu i duljini trajanja), prigušen (zbog odgoja) ili prenapet (zbog preburne reakcije na određen događaj). Emocije isto tako mogu biti ugodne ili neugodne pa se zbog njih netko osjeća bolje ili lošije, a mogu biti i jačeg ili slabijeg intenziteta, a dokazano je i da su emocije obično epizodične, odnosno da imaju jasan početak, vrhunac reakcije i završetak. Emocije nas informiraju o našoj trenutnoj transakciji s nekim važnim aspektom okoline, a upravo zato što su usmjerene prema specifičnim objektima, one imaju specifičnu signalnu funkciju o našoj transakciji s pojedinim događajem iz okoline (Kardum, 2002).

Postoji šest **temeljnih, „primarnih“ emocija**, a to su radost, tuga, strah, bijes, iznenađenje i gađenje, no postoje i drugi oblici ponašanja koji spadaju u one **„sekundarne“ emocije** kao što su neugoda, ljubomora, krivnja, ponos, smirenost ili pak napetost. Osnovne ili primarne emocije su one koje odgovaraju sljedećim kriterijima: urođene su odnosno nastale su procesom evolucije, imaju specijalizirane, adaptivne i motivacijske karakteristike te zasebnu neurofiziološku osnovu, imaju raspoznatljive facijalne ekspresije i pokrete te imaju specifičan subjektivni doživljaj (Kardum, 2002). Primarne emocije ljudima služe za preživljavanje, a iz njih nastaju i sve ostale sekundarne emocije. Svaka od tih emocija ima vlastita obilježja te se može naći u svim kulturama, bez obzira na rasu, jezik, religiju i običaje (Slunjski, 2013).

Mnogi znanstvenici su ustanovili da emocije imaju jednu jako važnu svrhu, a to je da ljude pokreće na aktivnost, što može biti dobro, ako, na primjer, potakne studenta da dobro pripremi ispit i položi ga, no manje je dobro ako mu zbog njihova djelovanja za vrijeme ispita pretjerano naraste tlak, prebrzo lupa srce ili se jave poteškoće s disanjem. Tako neke emocije mogu biti aktivirajuće, ako podižu energiju koja je potrebna za neku akciju, odnosno inhibirajuće, ako koče akciju ili je posve blokiraju. Tu treba spomenuti i Freuda koji govori kako nas naš um, svjesno ili nesvjesno, čuva od neugodnih emocija. A to se naziva obrambenim mehanizmom (Slunjski, 2013).

Za sve teorije emocija zajedničko je da se emocije sastoje od niza povezanih reakcija na određeni događaj ili situaciju, a one uključuju odnos pojedinca s nekim objektom ili događajem, prepoznatljivo mentalno stanje i emocionalno izražavanje. Emocije su uz to i intenzivne, kratkotrajne te praćene različitim fiziološkim promjenama i dovode do prekida trenutnog ponašanja te utječu na prilagodbu pojedinca. Tri osnovna obilježja emocija odnose se na fiziološke promjene, subjektivno iskustvo i manifestiranje ponašanja (Brajša-Žganec, 2003).

Brojni istraživači ukazuju na to da emocije imaju bar osam različitih svrha, odnosno funkcija suočavanja, a to su zaštita, uništavanje, razmnožavanje, zajedništvo, pripadnost, otklanjanje, istraživanje i usmjerenost. Tako se, primjerice, emocija ljutnje javlja kad nam određena podražajna situacija predstavlja prijetnju, pri čemu iskazujemo određeno emocionalno ponašanje poput udaranja, grizenja i sličnog, a funkcija te emocije podrazumijeva uništavanje te prepreke (Reeve, 2010).



## 2.1. Emocije djeteta

Emocije odraslih su važne i za život njihove djece jer ako dobro razumiju vlastite emocije i emocije djece, odrasli će mnogo primjerenije pristupiti podupiranju emocionalnog razvoja djece.

Djeca emocije doživljavaju drugačije nego odrasli ljudi, oni na sve podražaje iz okoline reagiraju emotivno te svoje emocije izražavaju otvoreno i ne znaju se suzdržavati.

**Faze emocionalnog razvoja** dijele se na usvajanje emocija, diferenciranje i transformaciju emocija (Brajša-Žganec, 2003).

**Usvajanje emocija** odnosi se na izražavanje i percepciju emocija. Faza usvajanja emocija uključuje refleksne reakcije, karakteristike temperamenta te usvajanje određenih emocionalnih obilježja. Uz sposobnost emocionalnog reagiranja djeca uče prepoznavati emocije, zavisno od genetskih predispozicija i karakteristika temperamenta, a u interakciji s okolinom pokazuju svoje osjećaje te uče prepoznavati i kontrolirati emocije. Ta faza se uglavnom odvija u ranom djetinjstvu.

**Faza diferenciranja emocija** odnosi se na povezivanje i odvajanje izraza i osjećaja prema određenom kontekstu ili ponašanju. U fazi diferenciranja dolazi do modifikacije signala iz okoline, odnosno dekodiranja emocija koje dijete prima iz svoje okoline, pri čemu se taj proces odvija pod utjecajem učenja te prvenstveno obiteljskih obrazaca ponašanja, a emocionalne reakcije povezuju se s novim kontekstom. Ova faza uključuje strategije koje su usklađene s društvenim očekivanjima, a omogućuje minimaliziranje ili pretjerano naglašavanje izražavanja emocija kao i prikrivanje nekih emocija. U ranom djetinjstvu djeca u interakciji sa svojim roditeljima diferenciraju i modificiraju svoje izražavanje emocija te oponašaju roditelje i tako stvaraju obiteljske obrasce ponašanja (Brajša-Žganec, 2003).

**Transformacija ili reorganiziranje emocija** je proces u kojem određeno emocionalno stanje transformira načine i procese razmišljanja, te mijenjanje emocionalnih procesa iskustvom. Ona uključuje dva različita procesa. Prvi se odnosi na način na koji određeno emocionalno stanje transformira procese razmišljanja, učenja ili pripreme za reakciju u tom stanju, a drugi se odnosi na to kako se sam emocionalni proces mijenja iskustvom i znanjem tako da se kontekst i značenje

emocija javljaju kao konstrukcija svakog pojedinca. Pritom emocija može ostati jednostavna, ali se može i transformirati u cjelokupni sustav mišljenja i ponašanja. Na primjer, tuga se može pomiješati s krivnjom i strahom, što dovodi do negativne slike djeteta o samom sebi, potištenosti, a može voditi i u depresiju (Brajša-Žganec, 2003).

Emocije se kod djece javljaju vrlo rano, iako su po rođenju djeteta još posve nediferencirane. Razvojni psiholozi objašnjavaju da je primarna reakcija djeteta, koje se tek rodilo, uzbuđenje (Rathus, 2013; prema Berk, 2015). Iz njega se kasnije izdvajaju uroda (iz nje razdražanost, ljubav i naklonost) te neugoda (a iz nje ljutnja, gađanje i strah). Diferenciranje emocija odvija se pod utjecajem učenja, i to ponajprije usvajanjem obiteljskih obrazaca ponašanja, koji su usklađeni s društvenim očekivanjima. U drugoj polovici prve godine, djeca postaju svjesna svog emocionalnog ponašanja, koja su vezana uz primarne emocije, te uče složenije poput zavisti i empatije. Između druge i treće godine djeca u skladu sa stečenim i do tada naučenim standardima i normama ponašanja razvijaju složene emocije ponosa, krivnje i srama, zbunjenosti i prkosa (Brajša-Žganec, 2003).

Četiri temeljne emocije, radost, ljutnja, tuga i strah, najviše su istraživane, a ovako se razvijaju:

**Radost** koja se prvo izražava blaženim osmjesima, a kasnije gromoglasnim smijehom, doprinosi mnogim područjima razvoja. Kad dojenčad usvaja nove vještine, osmjehuje se i glasno smije izražavajući veselje zbog motoričkih i kognitivnih vještina. Radost povezuje roditelja i dijete u topli podržavajući odnos i učvršćuje djetetove sposobnosti koje se tek razvijaju. Tijekom prvih tjedana života, novorođene bebe se smiju kad su site, tijekom REM sna, i kao odgovor na nježne dodire i zvukove. Krajem prvog mjeseca, dojenčad se osmjehuje na dinamične zanimljive slike, poput svijetlog predmeta koji odjednom skakuće kroz vidno polje. Između šestog i desetog tjedna javlja se socijalni smijeh. S porastom razumijevanja svijeta oko sebe, dojenčad se počinje smijati na događaje koji sadrže suptilnije elemente iznenađenja. Sredinom prve godine, dojenčad se osmjehuje i smije više prilikom interakcija s poznatim ljudima (Berk, 2015).

**Ljutnja i tuga** se također javljaju jako rano. Novorođene bebe odgovaraju općom uznemirenošću prema raznim neugodnim iskustvima, uključujući glad, bolne

medicinske postupke, promjene u temperaturi tijela i previše ili premalo poticaja. Počevši između četvrtog i šestog mjeseca pa sve do druge godine povećava se učestalost i intenzitet ljutih izraza lica. Starija dojenčad reagira ljutnjom na veći broj situacija, kad nestane zanimljiv predmet ili događaj, kad su im ruke zarobljene, kad skrbnik ode na kraće vrijeme, kad ih se spusti kako bi odspavali ili kad ne mogu kontrolirati očekivani ishod, primjerice kad povlače uzicu koja je prije aktivirala zanimljive zvukove, ali se to više ne događa.

Iako se izrazi tuge također pojavljuju kao reakcija na bol, gubitak predmeta i kratko razdvajanje, manje su uobičajeni od ljutnje. Nasuprot tome, tuga se često javlja kad je dojenčad odvojena od poznatog skrbnika ili kad je komunikacija skrbnika i dojenčeta ozbiljno narušena (Berk, 2015).

**Strah** se pojavljuje tijekom druge polovine prve godine. Djeca se mogu bojati nekih predmeta, situacija, zvukova, nepoznatih ljudi, životinja, usamljenosti, mraka, vatre, visine. Mogu se bojati i nekih osoba ili predodžbi o njima s obzirom na njihovo zanimanje ili funkciju poput policajca, čistača, provalnika, kao i pomagala ili alata koji se u tim zanimanjima koriste. Djeca često razvijaju strah od „bijeke kute“. Ali najčešći izraz straha je prema nepoznatim odraslim osobama, reakcija koja se naziva strah od nepoznatih osoba. Strah se može uočiti kod djece stare šest do osam mjeseci, a nakon sedme godine, učestalost strahova se najčešće smanjuje. Strah je intenzivniji kod djece koja su doživjela neki emocionalni stres ili neugodan događaj poput prometne nesreće, smrti voljene osobe ili rastavu braka (Slunjski, 2013). Jednom kad se strah razvije, dojenčad koristi poznate skrbnike kao sigurnu bazu, a određenu pomoć u prevladavanju straha od odvajanja mogu pružiti prijelazni objekti poput medvjedića, dekica, jastuka i drugih predmeta „od kuće“ koje ga podsjećaju na majku ili obiteljski dom.

Emocije djece mogu se opisati kroz nekoliko zajedničkih obilježja, koja se razlikuju od djeteta do djeteta s obzirom na njihove individualne razlike, ali i s obzirom na njihovu dob. Dječje emocije su uglavnom kratkotrajne (ponekad traju samo nekoliko minuta, no to ne znači da nisu duboke i iskrene), nestalne (djeca naglo prelaze od suza u smijeh i obrnuto), snažne (velikom intenzitetom djeca izražavaju ljutnju, strah i radost), česte (djeca emotivno reagiraju na mnoge stvari na koje odrasli ne reagiraju, a niti misle da bi se trebalo reagirati), različite (u istim emotivnim situacijama svako dijete može reagirati na neki drugi, sebi svojstven način) i

neskrivene (dijete svoje emocije ne skriva, ali to počinje činiti pod utjecajem okoline odnosno odgoja). (Slunjski, 2013).

Isto tako, kad su u pitanju emocije, često se drukčije pristupa djevojčicama, a drukčije dječacima. Dječake se obično uči hrabrosti i odlučnosti, koja nekako podrazumijeva neiskazivanje emocija. Djevojčice se pak uče kako nije dobro ljutiti se i svađati. Time se razvijaju spolne uloge odnosno stereotipi o spolnim ulogama (Slunjski, 2013). Djeca moraju steći kontrolu nad svojim emocijama kako bi se adaptirala na svoj fizički i socijalni svijet, kao što to čine i s motoričkim, kognitivnim i socijalnim ponašanjem. Kako se povećava emocionalna samoregulacija tako djeca usvajaju i kulturalna pravila o tome kada i kako pokazati emocije (Berk, 2015).

Pokazatelji dobrog emocionalnog stanja djeteta su dječja sposobnost kontroliranja širokog raspona emocionalnih doživljaja i prikladnih reakcija u tim emocionalnim situacijama. Djeca koja su ovladala svojim emocionalnim doživljajima smatraju se emocionalno kompetentnim. Emocionalna kompetencija uključuje dječju sposobnost prikrivanja emocija kao i vidljiva ponašanja koja otkrivaju doživljena emocionalna iskustva. Istraživanja emocionalne kompetencije uključuju istraživanje regulacije emocija, reaktivnosti, razumijevanja emocija te razvoj samovrednovanja (Brajša-Žganec, 2003).

## 2.2. Dječje razumijevanje emocija

Dječje razumijevanje emocija ovisi o razvojnim individualnim razlikama u razumijevanju emocionalnih izražaja, situacija i njihova uzroka (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Razumijevanje emocija uključuje djetetovu sposobnost prepoznavanja vlastitih osjećaja i razumijevanje povratnih informacija povezanih s tim osjećajima te procese povezanosti emocija i vanjskih događaja. Individualne razlike u razumijevaju emocija ovise o interpersonalnim činiteljima kao što su roditeljski postupci i ponašanja, posebno kognitivnim i jezičnim sposobnostima. Sposobnost dječjeg razumijevanja emocija povezana je sa sazrijevanjem te sposobnošću konceptualizacije i verbalizacije emocija. Neka istraživanja su pokazala da će dijete bolje prepoznati i razumjeti emocije ako dobiva više informacija o toj emociji (Berk, 2015).

Znanje o emocijama pomaže djeci u njihovim naporima da se slažu s drugima. Već u dobi od tri do pet godina ono je povezano s prijateljskim obzirnim ponašanjem, spremnošću da se ispričaju nakon ozljeđivanja druge osobe i konstruktivnim reakcijama u svađama s vršnjacima (Slunjski, 2013). Također, što predškolska djeca više pričaju o emocijama kad su u interakciji s drugom djecom u igri, to ih vršnjaci više vole. Čini se da djeca prepoznaju da uvažavanje emocija drugih objašnjavanja vlastitih emocija poboljšava kvalitetu odnosa.

### 2.2.1. Što djeca govore o emocijama

Tijekom predškolskih godina, dječje razumijevanje emocija ubrzano postaje sve bolje, kako otkriva njihov svakodnevni razgovor o emocijama:

*Dvogodišnjakinja: (Nakon što je otac vikao na nju, ona se razljutila i također vikala na njega) Ljuta sam na tebe, tata. Odlazim. Doviđenja.*

*Dvogodišnjak: (Komentirajući drugo dijete koje odbija spavati i plače) Mama, Annie plače. Annie je tužna.*

*Šestogodišnjakinja: (Kao odgovor na majčin komentar „Teško je čuti bebu kako plače“) Nije toliko teško za mene koliko je za tebe. (Kad je mama pitala, zašto) Zato*

što ti voliš Johnnya više nego ja! Ja ga malo volim, a ti ga puno voliš, tako da mislim da je teže za tebe čuti ga kako plače.

*Šestogodišnjak: (Tješeći malog dječaka u crkvi čija majka se otišla pričestiti) Brzo će se vratiti. Nemoj se bojati. Ja sam tu. (Berk, 2015).*

### 3. REGULACIJA EMOCIJA

Povećani interes u području regulacije emocija u psihološkoj literaturi tijekom posljednja dva desetljeća može se prepoznati kroz brojne empirijske studije, koje su dizajnirane s ciljem istraživanja različitih područja regulacije emocija, kombinirajući prethodno znanje o neurobiološkoj, kognitivnoj, razvojnoj, socijalnoj, kliničkoj, zdravstvenoj psihologiji te psihologiji ličnosti.

Zainteresiranost istraživača za proučavanjem načina na koji emocije mogu i trebaju biti regulirane prisutna je od prije te se kontinuitet te tradicije može popratiti u suvremenim istraživanjima regulacije emocija, u kojima je naglasak na reduciranju neugodnih emocija te na (ne)svijesti o procesima regulacije, što je središte istraživanja psihopatologije (Koole, 2009).

Prema Prosen i Smrtnik Vitulić (2014) tri su glavne perspektive u pogledu emocija, a to su neurobiološka, kognitivna te sociokonstruktivistička perspektiva.

Svaka od ovih perspektiva nudi drugačije razumijevanje koncepta regulacije emocija.

**Neurobiološko gledište regulaciju emocija** shvaća kao odvojeni skup procesa koji, ili zaustavlja emociju od pokretanja, ili sprječava da bude izražena nakon što se aktivira. Moždane strukture koje su uključene u ovaj proces primarno su prednji cingularni korteks, subkortikalne strukture, uključujući amigdalnu, hipotalamus, moždano deblo i siva tvar (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014).

**Prema kognitivnom gledištu**, emocija je sastavljena od niza različitih procesa, počevši s procjenom situacije te završavajući s iskustvenom, bihevioralnom ili fiziološkom reakcijom. Prema ovom gledištu, regulacija emocija može se odvijati u bilo kojoj sekvenci (situacija – pažnja – procjena - reakcija), no posebna pažnja posvećena je (ponovnoj) procjeni (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014).

**Sociokonstruktivistički orijentirani istraživači** ističu da su emocije socijalno strukturirane te da se izražavaju kroz društvena očekivanja u kulturnom okruženju pojedinca, koja se razlikuju po pogledima na svijet, ideologijama, vrijednostima i samopoimanjima. Prema tom gledištu, sociokulturno okruženje na bitne načine pridonosi regulaciji emocija, i to u pogledu mjere do koje pojedinac mijenja situacije, mijenja razumijevanje tih situacija, ili mijenja emocionalne reakcije.

Unatoč različitim gledištima te, shodno tomu, različitim definicijama, mnogi modeli emocija i regulacije emocija ne uklapaju se niti u jednu perspektivu isključivo, s obzirom da emocije i regulacija emocija ne mogu biti objašnjeni samo navedenim procesima. Međutim, brojni su istraživači s obzirom na svoje opredjeljenje i gledište ponudili različite koncepte i definicije regulacije emocija.



### 3.1. Različite definicije regulacije emocija

Kao što je spomenuto, s obzirom na drugačije paradigme, različiti istraživači su ponudili različite definicije regulacije emocija.

Primjerice, Gross (1998), kojemu se može pripisati najveći doprinos u ovom području, kombinira neurobiološku s kognitivnom perspektivom te definira **regulaciju emocija kao procese pomoću kojih pojedinci utječu na to kada će i koje emocije doživjeti, te kako će ih doživjeti i izraziti**. On smatra kako prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocionalnih iskustava čini osnovu za regulaciju koja uključuje i procese nadgledanja, evaluiranja i modificiranja (prema Macuka, 2012).

S druge strane, Matsumoto (prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) kombinira kognitivnu sa socijalnom perspektivom te definira **regulaciju emocija kao sposobnost upravljanja i modificiranja vlastitih emocionalnih reakcija u svrhu postizanja prema cilju usmjerenih ishoda**.

Nadalje, Siegel (prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) definira **regulaciju emocija kao neutralne, kognitivne i bihevioralne/akcijske procese koji održavaju, pojačavaju ili prigušavaju emocionalna uzbuđenja i povezane motivacijske, kognitivne i akcijske tendencije**.

Spomenute definicije naglašavaju sadržaje procesa koji su uključeni u regulaciju emocija. Međutim, neke definicije regulacije emocija veći naglasak stavljaju na karakteristike ovih procesa, kao što su njihova svijest ili orijentacija prema cilju. Autori koji su ovakvog gledišta (Eisenberg, Hofer, i Vaughan, 2009; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) definiraju procese **regulacije emocija kao ona ponašanja, vještine i strategije, bilo svjesne ili nesvjesne, automatske ili kontrolirane, koji služe za praćenje, procjenu, moduliranje, inhibiranje i poboljšavanje emocionalnog iskustva i ekspresije u svrhu postizanja vlastitog cilja**.

Tako, primjerice, prema Thompsonu, pod pojmom **regulacije emocija podrazumijevaju se ekstrinzični i intrinzični procesi odgovorni za nadzor, evaluaciju i modifikaciju emocionalnih reakcija, posebno njihova intenziteta i privremenih karakteristika u postizanju cilja** (prema Macuka, 2012).

Nadalje, pregledavajući studije iz različitih područja psihologije, evidentna je nekonzistentnost u pogledu razumijevanja regulacije emocija; neki autori, ponajviše u području psihoterapije, koriste ovaj pojam kako bi apostrofirali samo učinkovite,

funkcionalne, adaptivne načine suočavanja s emocijama, dok za suprotno koriste pojam "disregulacije" (Koole, 2009).

### 3.2. Temeljna obilježja regulacije emocija

Regulacija emocija je proces kojim osoba utječe na to koje će emocije doživjeti, kada i kako će ih doživjeti te kako će te emocije izraziti (Gross 1999; prema Gračanin 2005). Emocionalna regulacija omogućava osobi uskladiti izražavanje vlastitih emocija sa zahtjevima okoline, zaštititi se od neugodnih emocija, obuzdati ih i usmjeriti tako da ne ometaju njezino funkcioniranje te zasigurno predstavlja važnu komponentu uspješne emocionalne prilagodbe djece. Iako se pojam emocionalne regulacije upotrebljava na različite načine, općenito se može reći da ona obuhvaća sposobnost odgovaranja na stresne zahtjeve i emocionalna iskustva na društveno prihvatljiv, adaptivan i fleksibilan način (Macuka, 2012). Ona uključuje prikrivene, kao i jasno izražene, strategije promjena u intenzitetu i trajanju emocionalnog iskustva i izrađenih emocija (Brajša-Žganec, 2003). Pod pojmom regulacije emocija podrazumijevaju se ekstrinzični i intrinzični procesi odgovorni za nadzor, evaluaciju i modifikaciju emocionalnih reakcija, njihova intenziteta i privremenih karakteristika u postizanju cilja.

**Prvo temeljno obilježje** emocionalne regulacije je **aktiviranje cilja** kako bi se modificirao proces nastanka emocija (Sheppes, Suri, Gross, 2015). Ovaj cilj može biti aktiviran unutar same osobe ili u nekome drugome. U prvom slučaju, ukoliko osoba regulira svoje vlastite emocije govorimo o intrinzičnoj emocionalnoj regulaciji, a u drugom slučaju, ukoliko osoba nastoji regulirati tuđe emocije, radi se o ekstrinzičnoj emocionalnoj regulaciji. Istraživači koji rade s odraslima u pravilu se fokusiraju na intrinzičnu emocionalnu regulaciju, dok se istraživači koji rade s djecom obično fokusiraju na ekstrinzičnu emocionalnu regulaciju. Valja istaknuti da se u određenim situacijama intrinzična i ekstrinzična emocionalna regulacija pojavljuju istovremeno, primjerice kada osoba regulira emocije druge osobe (ekstrinzična emocionalna regulacija), ali s ciljem da umiri sebe (intrinzična emocionalna regulacija).

**Drugo temeljno obilježje** emocionalne regulacije je **pokretanje procesa** koji su odgovorni za promjenu smjera emocija. Brojni procesi mogu biti aktivirani s ciljem regulacije emocija, a ti procesi znatno variraju prema stupnju u kojem su eksplicitni, odnosno implicitni. Mnogi procesi kojima pojedinac regulira emocije su eksplicitni, pa prema tome i svjesni, primjerice kada prije javnog nastupa nastoji izgledati

smireno, iako je anksiozan. Međutim, proces regulacije emocija također može biti implicitan te se može odvijati bez svjesne namjere, na primjer, prilikom brzog skretanja pozornosti od potencijalno uznemirujućih sadržaja. Navedeni se procesi obično promatraju kao kontinuum koji se proteže od eksplicitne, svjesne, namjerne i kontrolirane regulacije, pa sve do implicitne, nesvjesne, nenamjerne i automatske regulacije (Sheppes, Suri, Gross, 2015).

**Treće temeljno obilježje** emocionalne regulacije jest njezin **utjecaj na dinamiku emocija** (Sheppes, Suri, Gross, 2015), odnosno na latenciju, jačinu, vrijeme trajanja i neutraliziranje emocija. Ovisno o ciljevima pojedinca, emocionalna regulacija može povećati ili smanjiti latenciju, jačinu, vrijeme trajanja i neutraliziranje emocija (u usporedbi s emocionalnim odgovorom bez djelovanja emocionalne regulacije). Emocionalna regulacija također može, prilikom nastanka emocija, promijeniti stupanj u kojem se pojedine komponente emocionalnog odgovora međusobno poklapaju.

### 3.3. Modeli regulacije emocija

Gross (1998) na temelju osnovnih elemenata nekoliko najutjecajnijih teorija emocija predlaže konsenzualni procesni model nastajanja emocija. **Procesni model regulacije emocija** je pokušaj da se predstave različite faze emocija i njihove regulacije (prema Macuka, 2012).

Prema tom modelu regulacija se može odvijati na različitim vremenskim točkama u toku emocionalnog procesa, pri čemu se može govoriti o dva osnovna načina regulacije, onoj koja je usmjerena na antecedente emocija i onoj koja je usmjerena na modulaciju odgovora.

**Proces regulacije antecedenata emocija** se unutar procesa nastajanja emocija odvija vrlo rano te po navedenom redoslijedu u pravilu uključuje odabir situacije koja bi mogla dovesti do emocionalnog odgovora, pokušaj mijenjanja prisutne situacije, promjene u pažnji te promjene u kognitivnoj procjeni situacije. Ovaj proces za posljedicu može imati drastično različite emocionalne ishode, uopće ne mora dovesti do emocionalne reakcije ili može dovesti do kvalitativno i intenzitetno različitih reakcija (ovisno o kognitivnoj procjeni događaja, sugovornikova šala može dovesti do aktivacije ljutnje ili pak izazvati pozitivan emocionalni odgovor). Nasuprot tome, **modulacija odgovora** odvija se u trenutku kada su aktivirane emocionalne ponašajne tendencije koje dovode do pokretanja ponašajnih odnosno do perifernih fizioloških odgovora te uključuje prvenstveno pokušaje promjena u ponašanju i subjektivnom doživljavanju, te u manjoj mjeri u fiziološkim odgovorima izvan centralnoga živčanog sustava (Gross i sur., 2006; prema Koole 2009).

Uz opisani redoslijed nastajanja emocija, regulacija se može promatrati na kontinuumu koji se proteže od nesvjesnih do svjesnih procesa te ona može biti verbalno vođen postupak ili pak automatizirana rutina (Gross, 2002).

U skladu s tim, Gross (1998) je razvio model **regulacije vlastitih nepoželjnih, negativnih emocija**. Prema njegovom modelu postoji pet zasebnih strategija emocionalne regulacije: odabir situacije, promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, promjena kognicije i modulacija emocionalnog odgovora. Budući da je stvaranje emocija proces od uzroka emocije do njezine ekspresije, korištenje ovih strategija u različitim točkama generiranja emocije može utjecati na njezin konačan oblik. Strategijom odabira situacije djeluje se na samom početku stvaranja emocije, jer osoba može birati situacije kojima će biti izložena i koje će rezultirati emocijom.

Nakon odabira situacije moguća je njezina modifikacija odnosno promjena nekih njezinih aspekata. U ovoj fazi generiranja emocija djeluje i strategija preusmjeravanja pažnje jer osoba može birati na koje aspekte situacije će se usmjeriti, o čemu ovisi i emocija koju će doživjeti. Strategija kognitivne promjene se odnosi na odabir mogućih značenja koja će se pripisati konkretnoj situaciji. U konačnici, odabrano značenje situacije dovodi do određenih emocionalnih odgovora. Ove četiri strategije zajedno se nazivaju strategijama ponovne procjene i njihovim korištenjem pojedinac se usmjerava na uzročnike negativnih emocija te nastoji utjecati na njih kako bi izbjegao negativne emocije. Međutim, i u posljednjoj fazi osoba može modulirati svoj odgovor na odabranu situaciju, nastojanjem da promijeni svoje ponašajne, doživljajne i fiziološke komponente emocije tako da ih potiskuje i u što manjoj mjeri doživljava negativne emocije (Gross, 2002).

Williams (prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) je predstavila teoretski okvir **interpersonalnog upravljanja emocijama** (Interpersonal Emotion Management – IEM), koji uključuje strategije i specifična ponašanja kontrole negativnih emocija, na osnovi Grossovog modela regulacije emocija. Dakle, njezin model uključuje četiri strategije regulacije negativnih emocija drugih, kojima pojedinac kod druge osobe nastoji smanjiti negativne emocije koje ona doživljava u za nju prijeteloj situaciji. Strategija promjene situacije uključuje uklanjanje ili modifikaciju elemenata situacije koji mogu imati negativan utjecaj na ciljeve, interese i dobrobit druge osobe, a samim time smanjuje se i doživljaj negativnih emocija koje ti prijeteloji dijelovi situacije izazivaju. Strategija preusmjeravanja pažnje se odnosi na to da osoba ne uklanja same prijeteloje elemente već da preusmjerava pažnju pojedinca s onoga što izaziva negativne emocije na druge dijelove situacije. Strategija promjene kognicije odnosi se na pokušaj da se utječe na nečiju kognitivnu procjenu situacije.

Ovom strategijom pojedinac pomaže drugome da ponovo sagleda situaciju te da ju ponovo procijeni manje prijetelom. Strategija promjene kognicije uključuje uzimanje činjenica i ključnih elemenata situacije te njihovo formuliranje u prihvatljiv, uvjerljiv, slijed događaja koji će izazvati drugačiji emocionalni učinak. Kada druga osoba prihvati takav način razmišljanja, njezine emocije se mijenjaju jer se mijenja i značenje utjecaja koje ta situacija ima na njezine ciljeve, interese i dobrobit. Opisane strategije se odnose na kontrolu emocionalnih antecedenata, odnosno promjenu uzročnika negativnih emocija kako bi se promijenio i sam emocionalni doživljaj

vezan za situaciju u kojoj se nalazi druga osoba. Moguće je da pojedinac koristi i kombinaciju opisanih strategija kako bi se što više reducirao doživljaj negativnih emocija i potaknuo doživljaj pozitivnih emocija. Kao i kod Grossovog modela, u posljednjoj fazi generiranja emocija osoba može koristiti strategiju modulacije emocionalnog odgovora kojom nastoji izravno utjecati na fiziološki, doživljajni i ponašajni odgovor. Dakle, nakon što je emocija generirana pojedinac nastoji prekinuti nastali negativni emocionalni doživljaj druge osobe, odnosno nastoji potisnuti emocije drugoga.

S druge strane, Koole (2009) je predložila klasifikaciju strategija regulacije emocija temeljenu na sustavima generiranja emocije koji se reguliraju i psihološkim funkcijama regulacije emocija. Sustavi generiranja emocije podrazumijevaju pažnju, znanje relevantno emociji (primjerice procjena) i tijelo. Psihološke funkcije regulacije emocija podrazumijevaju zadovoljstvo hedonističkih potreba, olakšavanje realizacije ciljeva te optimizaciju funkcioniranja ličnosti. Iako ovaj model predstavlja dobrodošao pokušaj uključivanja velikog broja strategija regulacije emocija u nadređene kategorije, klasifikacija empirijskih istraživanja tih kategorija je ponešto nejasna.

### 3.4. Strategije regulacije emocija

Sve je veći broj studija koje istražuju različite strategije regulacije emocija. Strategije reguliranja emocija variraju po svojoj prirodi, učinkovitosti i implikacijama za individualno psihosocijalno funkcioniranje (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Jedna od najčešće proučavanih generalno adaptivnih strategija je **kognitivno preispitivanje** ili takozvana ponovna procjena (primjerice: "Kontroliram svoje emocije promjenom razmišljanja o situaciji u kojoj se nalazim"), definirano kao tumačenje situacije, koja evocira emociju na takav način da ono mijenja emocionalni učinak (Gross, 1998; prema Macuka, 2012). Prilikom kognitivnog preispitivanja, ono što može biti modificirano je ili procjena situacije ili procjena vlastitih kapaciteta za suočavanje sa zahtjevima. Nakon preispitivanja (ponovne procjene), dolazi do verbalnog izvještavanja o smanjenju emocionalnog iskustva, no to nužno ne podrazumijeva popratno smanjenje u fiziološkom odgovoru (Sheppes, Suri, Gross, 2015). Istraživanja kognitivnog preispitivanja fokusirana su na opseg do kojeg ono preventivno utječe na emocionalnu reaktivnost. Nekoliko laboratorijskih studija provedenih s nekliničkim uzorcima indiciraju da je kognitivno preispitivanje povezano sa smanjenim emocionalnim iskustvom i ponašanjem, kao što je i dokazano da osobe koje koriste ponovnu kognitivnu procjenu učestalo, iskuse i izražavaju više ugodnih nego neugodnih emocija, uključujući i manje depresivnih simptoma (Sheppes, Suri, Gross, 2015). Nadalje, pronađena je značajna pozitivna povezanost između učestalog korištenja kognitivnog preispitivanja i subjektivne dobrobiti, samopouzdanja, sigurne privrženosti i socijalne podrške te pamćenja sadržaja razgovora. Na socijalnoj razini, osobe koje koriste ponovnu procjenu, vjerojatno će imati više pozitivnih odnosa s drugima, što je u skladu s izvještajima vršnjaka. Postoji veća bliskost i naklonost prema tim osobama (Sheppes, Suri, Gross, 2015).

Glavni primjer generalno maladaptivne strategije je **ekspresivna supresija**, za koju se često koriste nazivi supresija emocija ili ekspresivna supresija. Termin ekspresivne supresije odnosi na inhibiciju trenutnog emocionalno-ekspresivnog ponašanja kao osnovni oblik modulacije emocionalnog odgovora (Gross i Levenson, 1993; prema Gračanin, 2005).



Emocionalna supresija je postupak regulacije emocija koji se odvija nakon što je već izvedena kognitivna interpretacija emocionalnog događaja, odnosno nakon što je određeni emocionalni mehanizam već aktiviran i nakon što su pokrenute ponašajne tendencije. Empirijski podaci pokazuju da ljudi često pokušavaju prikriti svoja emocionalna ponašanja, pri čemu se neugodne emocije prikrivaju različitim oblicima pozitivnih emocionalnih ekspresija znatno češće nego li što se ugodne emocije prikrivaju negativnim ekspresijama (Gračanin, 2005). Prema najčešćim definicijama, emocionalna ekspresivnost se odnosi na sklonost „iskazivanju emocija prema van“, odnosno na ponašajne promjene povezane s emocionalnim iskustvom (Gross i John, 1995; prema Gračanin, 2005). Eksperimentalna istraživanja nedvosmisleno pokazuju da ljudi u prosjeku mogu vrlo uspješno prikrivati znakove prisustva vlastitih emocija, čak i kada se radi o intenzivnim emocionalnim stanjima (Gračanin, 2005). Također, dokazano je da one osobe koje izvještavaju o učestalijoj primjeni supresije u svakodnevnom životu, pokazuju više neugodnih emocija i manje ugodnih emocija, uključujući bolne osjećaje neautentičnosti, kao i depresivne simptome (Sheppes, Suri, Gross, 2015). Međutim, u istraživanju koje su proveli Cote, Gyurak i Levenson (2010), one osobe koje su mogle potisnuti vlastite emocionalne reakcije bile su najsretnije svojim životima te su imale veća primanja i socioekonomski status (prema Prosen i Smrtnik Vitulić 2014). Istraživanja posljedica supresije mogu se svrstati u dvije osnovne skupine. Prva skupina uzima u obzir (trajne) individualne razlike u načinima regulacije emocija, pri čemu se velik dio podataka osim na sklonost supresiji odnosi i na emocionalnu ekspresivnost, a druga skupina istraživanja je eksperimentalnog tipa i u njima se u pravilu zanemaruju individualne razlike u sklonosti supresiji, kao i razlike u drugim potencijalno važnim obilježjima ličnosti (Gračanin, 2005). Njihovi rezultati ukazuju na pozitivan odnos između emocionalnog otvaranja i različitih psihosocijalnih i zdravstvenih ishoda, kao što su primjerice smanjenje doživljavanja negativnih emocija, smanjenje čestine posjeta liječniku, poboljšanje funkcioniranja imunološkog sustava pa čak i povećanje prosječne ocjene na studiju (Gračanin, 2005). Rezultati nekoliko novijih istraživanja pokazuju da je sklonost supresiji vezana za sklonost negativnom afektu, što pokazuje se da su pojedinci koji su skloniji doživljavanju ljutnje, ali ne i njezinoj ekspresiji, također podložniji i negativnom raspoloženju. Pacijenti koji su skloni supresiranju emocija izvještavaju o većoj anksioznosti i depresivnosti nakon primanja informacije da

boluju od zloćudnog tumora u odnosu na pacijente koji su skloniji iskazivanju emocija. U podlozi se negativnog afekta nalazi biobihevioralni sustav izbjegavanja.

Izuzev ponovne procjene i supresije, i druge strategije proučavane su u području mentalnog zdravlja: **represija, izbjegavanje situacije, izbjegavanje iskustva i ruminacija**. Represija je strategija suzbijanja neugodnih podražaja i njihova popratnog uzbuđenja iz svijesti. Izbjegavanje situacije je strategija usmjerena na bijeg od neugodnih situacija, dok se izbjegavanje iskustva može definirati kao tendencija da se izbjegnu privatna psihološka iskustva, kao što su misli i osjećaji. Strategija regulacije emocija koja usmjerava pažnju pojedinca na vlastite depresivne simptome naziva se ruminacija. Ono je naporno, usmjereno na smanjenje depresivnih simptoma, no stvarni učinak je obično suprotan.

Dvije strategije regulacije emocija za koje se teoretizira da su zaštitne protiv psihopatologije odnose se na kognitivno preispitivanje i prihvatanje emocija, dok se strategije poput supresije, represije, izbjegavanja situacije i iskustva, te ruminacije smatraju rizičnim faktorima za psihopatologiju, uključujući anksioznost, depresiju, poremećaje prehrane i poremećaje vezane uz uzimanje opojnih supstanci (prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014).

### **3.5. Emocionalna regulacija i socijalno funkcioniranje**

Istraživanja su pokazala da regulacija emocija igra važnu ulogu u oblikovanju ne samo trenutnih emocionalnih iskustava i ponašanja, nego i širih i trajnijih značajki psihološkog funkcioniranja kao što je socijalno funkcioniranje (prema Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). U okviru socijalnih odnosa značajne su dvije forme emocionalne regulacije, a to su potiskivanje ekspresije (inhibicija ponašanja komponente emocija nakon što je već izazvan emocionalni odgovor) i ponovna procjena događaja (mijenjanje značenja događaja kako bi se utjecalo na emocionalno iskustvo). Potiskivanje može biti rizični faktor za probleme u socijalnom funkcioniranju jer ometa prirodno izražavanje emocija koje obično signaliziraju želju za bliskošću s drugima. Pored toga, drugi mogu osjećati da površnije poznaju osobu sklonu potiskivanju, što uzrokuje nižu razinu bliskosti. Nasuprot tome, ponovna procjena događaja može služiti kao zaštitni faktor zato što osoba preispituje doživljaj i može izraziti više pozitivnih emocija, radi čega će vjerojatnije biti percipirana kao ugodna za druženje. U prilog ovim pretpostavkama idu nalazi istraživanja prema kojima je potiskivanje koreliralo s nižom razinom društvenih veza i socijalne podrške, bliskih odnosa, dok je ponovna procjena događaja bila pozitivno korelirana s višom razinom društvenih veza i boljim socijalnim statusom (Gross i John, 2003; prema Reeve, 2010).

### 3.6. Emocionalna regulacija i privrženost

Kroz emocionalnu regulaciju sustav privrženosti modificira čitavo psihološko funkcioniranje pojedinca. Kod sigurno privržene osobe negativne emocije imaju komunikacijsku ulogu i nerijetko predstavljaju aktivno traženje sigurnosti. Nesigurno privržena osoba ili pretjerano iskazuje negativne emocije s ciljem pobuđivanja reakcije figure privrženosti ili inhibira negativne emocije kako bi umanjila anksioznost koju je izazvala neodgovarajuća figura privrženosti (Berk, 2015). Reguliranje emocija u uvjetima sigurne privrženosti ima svoje podrijetlo u djetinjstvu u dobro koordiniranoj interakciji. Dijete se treba naučiti suočavati s problemima i frustracijama kroz samostalno kontroliranje impulsa, a samo kada je neophodno osloniti se na figuru privrženosti. Osjećaj kontrole omogućuje indirektno i osjećaj osobne kompetencije u interakciji s okolinom kroz iskustvo sigurne privrženosti. Sigurno privržene osobe lako iskazuju emocije i reagiraju na tuđe emocije. U odnosu na djecu s nesigurnom privrženosti iskazuju više pozitivnih emocija i mogu se prilagoditi zahtjevima okoline. Kada se promatra socijalni kontekst, tada se može reći da mala djeca koja doživljavaju odbacivanje (izbjegavajuća djeca) minimaliziraju negativne afekte u nastojanju da izbjegnu nova buduća odbacivanja. Za djecu majki koje im nisu dostupne ili su dostupne samo povremeno, smatra se da one pokušavaju pojačavati negativne afekte da bi time pokušali povećati mogućnost zadobivanja pažnje od strane majke koja je nedovoljno dostupna. Oba ova obrasca regulacije emocija imaju za cilj zadržati dijete u blizini majke i tako ostvariti vlastitu zaštitu (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Iako su navedene strategije adaptivne u kontekstu u kojem ih djeca koriste te zadovoljavaju zahtjevima realiteta, odnosno zahtjevima nekonzistentno dostupnog skrbnika, konzistentno nedostupnog skrbnika ili neadekvatnog skrbnika, u kontekstu budućih odnosa često su vrlo neadaptivne. Osobe koje su bile nesigurno privržene u djetinjstvu, u odrasloj dobi najčešće pokazuju neadekvatne obrasce reguliranja emocija i stresa (Macuka, 2012). Kada reguliraju svoje emocije izbjegavajući pojedinci nastoje inhibirati ili blokirati bilo koja emocionalna stanja koja nisu u skladu s ciljem inhibiranja sustava privrženosti. Inhibicija je aktivirana strahom, tjeskobom, ljutnjom, tugom, sramom, krivnjom i opasnošću, jer su te emocije povezane sa prijetnjom i osjetljivošću. Izbjegavajući pojedinci također nastoje inhibirati ili blokirati emocionalne reakcije na potencijalne ili stvarne prijetnje

dostupnosti figure privrženosti (odbijanje, nevjeru, separaciju, gubitak). Oni često poriču ili nastoje potisnuti misli i sjećanja povezane s emocijama, nastoje skrenuti pozornost od emocionalnih sadržaja te nastoje inhibirati ili maskirati verbalne i neverbalne izraze emocija (Berk, 2015). Anksiozno privržene osobe u odrasloj su dobi vođene nezadovoljenom potrebom da im figure privrženosti posvete više pažnje i pruže im više pouzdane zaštite i podrške. Stoga, oni imaju tendenciju da precjenjuju prisutnost i ozbiljnost prijetnji te prenaplašavaju njihov osjećaj bespomoćnosti i ranjivosti (Berk, 2015). Dakle, za razliku od izbjegavajućih pojedinaca, koji emocije inhibiraju, anksiozno privrženim pojedincima cilj je intenzivirati emocije.

### **3.7. Regulacija emocija u djetinjstvu**

Važan dio djetetova razvoja uključuje učenje kako upravljati emocijama na prikladne načine. Među osobnim karakteristikama djeteta koje utječu na regulaciju emocija važno je uzeti u obzir temperament, spol i razvojni status djeteta. Važan utjecaj na razvoj regulacije emocija zasigurno ima naslijeđena biološka struktura, koja se očituje kao temperament i odnosi se na urođene tendencije djeteta prema doživljavanju i izražavanju nekih vrsta emocija.

Gross i John (2003) navode da su procesi regulacije emocija oblikovani dispozicijama temperamenta te je utvrđivanje uloge dječjeg temperamenta važno za razumijevanje naslijeđenih mogućnosti djeteta za samostalnu regulaciju emocija (prema Macuka, 2012). Među stabilnim karakteristikama temperamenta koje mogu biti važne odrednice regulacije emocija može se istaknuti samokontrola koja omogućava osobi da potisne motivacijske i ponašajne tendencije koje su potaknute emocijama da bi se ponašanje usmjerilo prema cilju.

Nadalje, u objašnjenju regulacije emocija važnu ulogu ima i kojeg je spola dijete. Rezultati istraživanja pokazuju da su i razina regulacije emocija i socijalizacija regulacije emocija pod različitim utjecajima, ovisno o spolu djeteta. Djevojčice su obično bolje u reguliranju emocija od dječaka, što se može pripisati urođenim razlikama u razinama reaktivnosti (Macuka, 2012), a ovisno o tomu kojeg je spola roditelj, ono može utjecati na socijalizacijske napore ovisno o tomu kojeg je spola dijete, pri čemu roditelji više potiču iskazivanje tuge kod djevojčica i ljutnje kod dječaka, kao što više ohrabruju distrakciju i strategije rješavanja problema kod dječaka nego kod djevojčica. Također se čini da roditelji kod djevojčica više potiču regulaciju emocija koja je usmjerena na odnose, a kod dječaka više aktivnu i instrumentalnu strategiju regulacije emocija.

Individualnim razlikama u regulaciji emocija mogu pridonijeti i obiteljski čimbenici jer se sposobnost regulacije emocija razvija u ranom djetinjstvu iz interakcije s članovima obitelji, odnosno primarnim skrbnicima, i iz dječjeg prirođenog temperamenta. Već u prvom mjesecu nakon rođenja dijete postiže stabilnost u funkcioniranju, a kad se ona naruši, upućuje okolini signale, tražeći odgovore iz okoline. Roditelji tješe dijete i time reguliraju njegove emocije. U dobi od godine

dana organizacija dječjeg afektivnog, kognitivnog i bihevioralnog sustava omogućuje da dijete i majka ili drugi primarni skrbnik reguliraju njegove emocije.

Dijete u interakciji s okolinom nauči modificirati svoje emocije, nositi se s frustracijom, uživati u drugima, prepoznati opasnost, prevladati strah i tjeskobu kako bi postiglo uspješno interpersonalno funkcioniranje, a kontroli dječjeg ponašanja doprinose dječje sposobnosti upotrebe govora, samostalno kretanje i razvojne promjene u dječjoj neurofiziologiji. Procesi koji upravljaju dječjim reakcijama zasnivaju se na stečenim znanjima, iskustvu, prijašnjim ponašanjima i biološkim činiocima, dok su karakteristike dječjeg temperamenta povezane s reaktivnosti te također doprinose regulaciji emocija tako što dječja emocionalnost utječe na dječji stil regulacije emocija i obrnuto. A pod regulacijom emocija može se smatrati i prevladavanje negativnih emocija u stresnim situacijama (Brajša-Žganec, 2003).

Mnogi autori ističu da se siguran stil privrženosti razvija putem procjene djetetovih emocija, što onda predstavlja osnovu za regulaciju emocija odrasle osobe (prema Macuka, 2012). Ukoliko nije uspostavljena sigurna privrženost, dijete nije u mogućnosti učinkovito regulirati svoje emocije i postaje ranjivo za razvoj psihopatologije. Stoga, sposobnost njegovatelja da učinkovito reagira na djetetov stres može biti temelj za sigurnu privrženost te djetetovo učinkovito reguliranje emocija (Reeve, 2010).

Dok su djeca mlađa, roditelji obično potiču strategije regulacije emocija, a kasnije, porastom dobi djeteta sve veću ulogu ima samoregulacija.

### **3.8. Emocionalna samoregulacija**

Funkcionalna samoregulacija odnosi se na strategije koje individua koristi kako bi intenzitet ili trajanje svojih emocionalnih stanja doveo na ugodnu razinu koja mu omogućuje ostvarivanje ciljeva. To zahtijeva nekoliko kognitivnih sposobnosti, a to su usmjeravanje i premještanje pažnje, sposobnosti inhibiranja misli i ponašanja i planiranje ili aktivno poduzimanje koraka za smanjenje stresnosti situacije (Berk, 2015).

**Emocionalna samoregulacija** zahtijeva voljno upravljanje emocijama u koje treba uložiti trud. Ova kontrola s naporom se postupno poboljšava kao rezultat razvoja mozga i uz pomoć skrbnika, koji djeci pomažu upravljati i uče ih strategijama kako upravljati intenzivnom emocijom (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Individualne razlike u voljnoj kontroli emocija vidljive su u dojenačkoj dobi, a sve do ranog djetinjstva igraju bitnu ulogu u prilagodbi djece predškolske dobi.

#### **3.8.1. Samoregulacija s obzirom na dob djeteta:**

##### **Dojenačka dob**

U ranim mjesecima dojenčad ima samo ograničenu sposobnost reguliranja svojih emocionalnih stanja. Dojenčad lako postane emocionalno preplavljena te ovisi o skrbnikovim intervencijama tješnja. U dobi između dva i četiri mjeseca, skrbnici nadograđuju tu sposobnost započinjanjem igre licem u lice i usmjeravanjem pažnje na predmete. U dobi između četiri i šest mjeseci sposobnost premještanja pažnje i sposobnost tješnja samih sebe pomaže dojenčadi u kontroli emocija. Krajem prve godine, puzanje i hodanje omogućava dojenčadi reguliranje emocija približavanjem ili povlačenjem od raznih podražaja. Dojenčad čiji roditelji čitaju njihove emocionalne signale i reagiraju prikladno i suosjećajno na njih, manje je nemirna, izražava više ugodnih emocija, pokazuje veće zanimanje za istraživanje okoline i lakše ih je umiriti. Kad skrbnici ne reguliraju stresna iskustva za dojenčad, mozgovne strukture koje štite od stresa neće se pravilno razviti, što će dovesti do toga da dijete bude anksiozno, emocionalno reaktivno i ima smanjenu sposobnost reguliranja



emocija. Tijekom druge godine, poboljšano predočavanje i razvoj jezika dovode do novih načina reguliranja emocija. (Berk, 2015). Pojavljuju se ispadi bijesa jer mala djeca ne mogu kontrolirati intenzivnu ljutnju koja se pojavljuje kad odrasli odvijaju njihove zahtjeve, posebno u situacijama kad su umorni ili gladni. Dijete nastoji da se njegove želje ostvare sad i ovdje, nije sposobno za duže odlaganje svojih želja i potreba (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Dijete usmjerava svoje ponašanje svojim glasnim govorom. Mala djeca čiji su roditelji emocionalno suosjećajni, ali postavljaju granice, aktivno odvlače pažnju djeteta od zabranjene aktivnosti i kasnije upućuju na bolje načine nošenja sa zabranama odraslih, stječu učinkovitije strategije reguliranja ljutnje i socijalne vještine tijekom predškolskih godina. Tako roditelji potiču djecu da opisuju svoja unutarnja stanja. Tada, kad se dvogodišnjak osjeća uznemireno, usmjerava skrbnika da mu pomogne. Primjerice, dok je slušala priču o čudovištima, jedna djevojčica od 22 mjeseca je zaplakala: „Mama, strašno je!“ Njena majka je spustila knjigu i zagrlila je. (Berk, 2015).

### **Rano djetinjstvo**

Poslije druge godine djeca često pričaju o svojim osjećajima i aktivno ih pokušavaju kontrolirati. Između tri i četiri godine verbaliziraju različite strategije emocionalne samoregulacije. Primjerice, znaju da mogu otupiti emocije ograničavanjem osjetnog ulaza (prekrivanjem očiju ili ušiju kako bi blokirali neugodnu sliku ili zvuk), govoreći sami sebi („Mama je rekla da će se uskoro vratiti“) ili mijenjanjem svojih ciljeva (odluka da se ne žele igrati nakon što su isključeni iz igre), (Berk, 2015). Promatrajući kako se odrasli nose sa svojim emocijama, predškolska djeca preuzimaju strategije za reguliranje emocija. Nakon treće godine dijete internalizira kontrolu, usmjeravajući svoje ponašanje tiho, uputama u mislima, a ne glasnim govorom (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Topli, strpljivi roditelji koji koriste verbalne upute kako bi pomogli djeci razumjeti i kontrolirati svoje osjećaje, uključujući upućivanje na strategije i njihovo objašnjavanje, ojačavaju sposobnost djece za suočavanje sa stresom. Nasuprot tome, kad roditelji rijetko izražavaju pozitivne emocije, odbacuju osjećaje svog djeteta kao nevažne i imaju poteškoća s kontroliranjem vlastite ljutnje i hostilnosti, tad djeca imaju stalne probleme s upravljanjem emocijama koji ozbiljno otežavaju psihološku prilagodbu. Razgovori odraslih s predškolskom djecom također potiču razvoj emocionalne regulacije. Roditelji koji pripreme djecu za teška iskustva opisivanjem što mogu

očekivati i načina kako se nositi s anksioznosti, pružaju strategije koje djeca mogu primijeniti (Berk, 2015).

### **Srednje djetinjstvo i adolescencija**

Dijete u dobi od šest do sedam godina u potpunosti kontrolira svoje ponašanje samousmjeravajućim govorom (Starč, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Emocionalna samoregulacija postaje sve bolja nakon polaska u školu jer strategije za emocionalnu samoregulaciju postaju raznolikije, sofisticiranije i fleksibilnije (Berk, 2015).

Iako skrbnikovo oblikovanje emocionalnog ponašanja djeteta započinje rano, djeca vrlo postupno stječu sposobnost prilagođavanja pravilima o pokazivanju emocija. Do treće godine sposobnost samoregulacije predviđa vještinu djece u pokazivanju emocije koju ne osjećaju, primjerice vesela reakcija nakon primitka neželjenog dara. Ove emocionalne „maske“ su u velikoj mjeri ograničene na pozitivne osjećaje radosti i iznenađenja. Djeca svih dobi (kao i odrasli) teže glume ljutnju, tugu i gađenje nego zadovoljstvo. Ovi trendovi odražavaju društvene pritiske kako bi se njegovali harmonični odnosi, a u većini se kultura uči djecu da pokazuju pozitivne emocije i inhibiraju neugodne emocionalne izraze. Kroz interakcije s roditeljima, učiteljima i vršnjacima, djeca uče kako izražavati negativne emocije na načine koji će vjerojatno izazvati željenu reakciju drugih (Berk, 2015).

#### **4. ZAKLJUČAK**

Djecu treba naučiti izražavati emocije na socijalno prihvatljiv način, a ne ih potiskivati, a isto tako važan dio djetetova razvoja uključuje učenje o tome kako upravljati emocijama na prikladne načine. U regulaciju emocija treba uložiti velik trud, kako djece, tako i odraslih, jer, kako govore istraživanja, regulacija emocija se poboljšava razvojem mozga djeteta i uz pomoć skrbnika koji djecu zapravo uče strategijama upravljanja emocijama.

Ponekad se djeci otežava sazrijevanje jer odrasli, posebno roditelji, žele da su djeca uvijek sretna te teško prihvataju neke dječje emocije, posebno tugu pa ih često poželes izvući iz „teških“ emocija odvlačenjem od njih ili negiranjem tih emocija, no dijete se treba suočiti s različitim emocionalnim doživljajima. Pa tako, današnje djevojčice i dječake treba naučiti kako se nositi s različitim emocijama, a one se ne dijele na „ženske“ i „muške“ jer „nijedna žena neće biti manje ženom ako se ponekad naljuti ili s nekim posvađa, kao što niti muškarac neće biti manje muškarcem ako iskaže svoju nježniju stranu i pusti koju suzu.“ (Slunjski, 2013).

Sigurno je kako je potrebno još istraživanja u ovom području, no postoji izvjesni optimizam i entuzijazam za daljnjim napretkom i novim, revolucionarnim, otkrićima.

## LITERATURA

- 1) Berk, L. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Zagreb. Naklada Slap
- 2) Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj*. Zagreb. Naklada Slap
- 3) Gračanin, A. (2005). Afektivne, kognitivne, socijalne i zdravstvene posljedice emocionalne supresije. *Psihologijske teme*, 14, 91-107.
- 4) Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291
- 5) Kardum, I. (2002). Emocije i raspoloženja: sličnosti, razlike i međusobni odnosi. *Psihologijske teme*, 11, 21-38.
- 6) Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- 7) Macuka, I. (2012). Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mladih adolescenata. *Psihologijske teme*, 21, 61-82.
- 8) Prosen, S., Smrtnik Vitulić, H. (2014). Different Perspectives on Emotion Regulation and its Efficiency. *Psihologijske teme*, 3, 389-405.
- 9) Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko. Naklada Slap.
- 10) Sheppes G., Suri G., Gross J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405.
- 11) Slunjski, E. (2013). *Kako djetetu pomoći da... upozna svoje emocije (i nauči njima upravljati)*. Zagreb. Element d.o.o.
- 12) Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb. Golden marketing.

## **KRATKA BIOGRAFSKA BILJEŠKA**

Zovem se Andrea Vajsbaher. Rođena sam 11.12.1996. u Varaždinu. Pohađala sam Osnovnu školu Cestica. Nakon završene osnovne škole upisala sam Gospodarsku školu u Varaždinu, smjer ekonomist, a potom sam upisala Preddiplomski sveučilišni studij Ranog i predškolskog odgoja na Učiteljskom fakultetu Zagreb, odsjek u Čakovcu, kako bi stekla potrebno znanje i kompetencije za rad u zanimanju odgojiteljice.

## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

Izjavljujem da sam završni rad na temu „Regulacija emocija kod djece predškolske dobi“ izradila samostalno uz savjete mentora i korištenjem navedene literature.

Andrea Vajsbahe

\_\_Andrea Vajsbahe\_\_